

► En su taller, se llevan a cabo actividades teatrales como el juego de la escultura, donde se moldea el cuerpo de un compañero para sentirlo y tomar consciencia de él; se interpretan papeles que permiten desarrollar la empatía; o la silla vacía, uno de los métodos más eficaces de desahogo para resolver problemas gracias a su exteriorización. Para esta última técnica, sólo se necesita un ambiente y dos sillas, una de ellas ocupada por el participante y la otra permanece vacía. El individuo situará mentalmente en la silla vacía a aquella persona a la que quiere expresar algo que no ha logrado transmitirle con anterioridad, con lo cual se crea un monólogo que repercute positivamente en la persona en términos de interiorización de las emociones. Con estas técnicas, como comenta Tifatino, la idea no es aprender a ser actores, sino darse cuenta de cómo la actoralidad nos ayuda a mejorar nuestra calidad de vida.

Las técnicas teatrales son, por tanto, una herramienta de intervención psicológica, que permite trabajar aspectos psicosociales como la autoestima, la expresión de las emociones o las habilidades sociales. Su mayor objetivo es conocer los propios mecanismos emocionales, pero, además, ser capaces de reproducir lo aprendido en público. Escenaris Especiales es un proyecto de cursos independientes semanales, llevado a cabo por Clàudia

EL ARTE DRAMÁTICO PERMITE TRABAJAR LA AUTOESTIMA Y LAS EMOCIONES

Cedó, psicóloga y actriz, que comparte con los alumnos la percepción del escenario como un espacio de libertad personal; un lugar donde se puede gritar, reír, llorar y sentir, sin sentir bloqueos. “Las sesiones, en las que se trabaja en equipo y se experimentan habilidades sociales como la escucha son la oportunidad para dejarse llevar y aprender a no juzgarse, puesto que el principal enemigo de la expresión dramática es el juicio interno y el deseo de gustar a los demás”, señala.

Una de las virtudes del teatro es que permite a los participantes ver representados sus propios miedos por otra persona o reconstruir una escena cotidiana de una discusión, muy útil para ejercitar recursos que se pueden emplear en el día a día para solucionar conflictos, puesto que “la interpretación de una improvisación se convierte en un ejercicio de catarsis, autoconocimiento y expresión del imaginario personal”.

Sin embargo, existe el riesgo de que el arte dramático pueda crear una cierta confusión entre

la realidad y la ficción, y desbloquear emociones que después tienen que saberse reconducir. Para poder representar las emociones en un escenario es importante conocer cómo uno las expresa a nivel personal. Clàudia Cedó comenta que muchos alumnos se emocionan el día de la representación: “Se convierten en protagonistas por un día y el hecho de actuar delante de un público que les aplaude les hace sentir bien”.

La apuesta por las técnicas teatrales en diversos aspectos de la vida, tanto personales como profesionales, se está extendiendo rápidamente y está ayudando a gran cantidad de personas pertenecientes a diferentes sectores: empresarios, profesores, madres y padres, artistas, vendedores, periodistas e incluso políticos.

Otra de las propuestas son los talleres del centro Teatrosfera. María Bravo, coordinadora del centro, insiste en que es necesario un cambio de rutinas en los métodos educativos, puesto que mucha gente está cansada de los sistemas tradicionales, donde un experto pronuncia un monólogo con todo lo que sabe sobre un tema. El planteamiento de estos talleres va más allá del uso de las técnicas teatrales para mejorar aspectos de comunicación o relaciones interpersonales. Su compromiso se enmarca en el uso del teatro como herramienta de trans-

Los talleres de Artemisa se enfocan en desconectar de la vida exterior y conectar con el mundo interior

